



STRESSI, KUORMITUS JA ELOKUVALEIKKAJANA SELVIYTYMINEN

Taiteen maisterin opinnäytetyö

Antti Jääskeläinen

Aalto-yliopisto

Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu

Elokuvataiteen ja lavastustaiteen laitos

Elokuvaleikkauksen koulutusohjelma

16.11.2017



Tekijä Antti Jääskeläinen		
Työn nimi Stressi, kuormitus ja elokuvaleikkaajana selviytyminen		
Laitos Elokuvataiteen ja lavastustaiteen laitos		
Koulutusohjelma Elokuvaleikkaus		
Vuosi 2017	Sivumäärä 38	Kieli Suomi

Tiivistelmä

Tämä maisterin opinnäytetyö käsittelee elokuvaleikkaajien työssään kokemaa stressiä ja kuormitusta. Jääskeläisen lähtökohtana ovat omakohtaiset kokemukset kahdesta loppuunpalamisesta opiskeluajaltaan. Jääskeläinen reflektoi loppuunpalamiseen johtaneita seikkoja, ja käy läpi oman uupumisensa eri vaiheita yksityiskohtaisesti ja henkilökohtaisella otteella. Pitkäaikaisen stressin aiheuttamat vaikutukset ovat tuhoisia erityisesti luovien alojen työntekijöille, jotka tarvitsevat toimivia ja ratkaisukykyisiä aivoja jokapäiväisessä työssään. Uupuessaan leikkaaja menettää tärkeimmät työkalunsa - kykynsä tuntea ja myötäelää. Kirjallisen työn aineistona ovat Jääskeläisen omien kokemusten lisäksi tutkimukset, jotka käsittelevät stressin positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia ihmiskehoon ja -mieleen.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Aino-ylioppilaslehden teettämien kyselyiden mukaan opiskelijat kokevat entistä enemmän ylitsepääsemättömiä paineita opinnoissaan, ja yhä useampi opiskelija on vaarassa palaa loppuun. Tutkimusten ja Jääskeläisen pohdintojen kautta tarkasteluun nousee kouluympäristön ja -ilmapiirin vaikutukset stressin kokemiseen ja uupumiseen.

Jääskeläinen on opinnäytetyötään varten haastatellut neljää elokuvaleikkaajaa, joiden kautta hänen omakohtaiset kokemuksensa laajentuvat yleisemmin leikkaajia koskeviksi. Haastattelut avaavat ammattituotannoissa koettuja haasteita sekä vaikeuksia siirryttäessä koulumaailmasta työelämään. Jääskeläinen on haastattelujen kautta etsinyt myös keinoja uupumisen hallintaan ja leikkaajan kokemien paineiden keventämiseen.

Antti Jääskeläisen opinnäytteen taiteellinen osuus on Sera Martikaisen ohjaama dokumenttielokuva *Still life, stilleben, Hiljaiselo*.

Avainsanat elokuvaleikkaus, stressi, kuormitus, uupuminen, uupumus, burnout

Author Antti Jääskeläinen		
Title of thesis Stressi, kuormitus ja elokuvaileikkaajana selviytyminen		
Department Department of Film, TV and Scenography		
Degree programme Film editing		
Year 2017	Number of pages 38	Language Finnish

Abstract

This MA thesis focuses on the stress that film editors encounter in their everyday work. The study is based on Jääskeläinen's own experiences about stress and burnout during his studies at Aalto University. Jääskeläinen reflects on the reasons that led to his burnout and reviews the different aspects of his own experiences in detail, and with a personal touch. The effects of long-enduring stress are especially damaging to creative work, where a healthy and functioning brain is needed. During a burnout an editor can lose the most important tools for his work - his capability to feel and sympathize. In addition to his own experiences, Jääskeläinen uses different studies about the positive and negative effects of stress on the human mind and body.

Students experience more and more stress during their studies and are more likely of going through a burnout than before. The studies made by The Finnish Student Health Service along with Jääskeläinen's own experiences raises questions about the role of study environment in experiencing stress.

For his thesis Jääskeläinen has interviewed four film editors, which expands Jääskeläinen's notions to touch the industry as a whole. The interviews give access to editors experiences in professional productions, and the difficulties they have faced during the transfer from school to working life. Through the interviews Jääskeläinen is also searching for ways to reduce the stress levels that editors face.

The artistic part of Jääskeläinen's MA studies is Sera Martikainen's documentary *Still life, Stilleben, Hiljaiselo*.

Keywords film editor, stress, burnout, experience
--

Sisällysluettelo

1 Johdanto	3
2 Miksi leikkaan?	5
3 Askel ammattia kohti	6
3.1 Ensimmäinen uupuminen	7
3.2 Havaintoja uupumisesta	8
3.3 Toinen uupuminen	9
3.4 Uupumusten jälkeen	11
4 Elokuva-alan luonne	11
5 Mitä stressi on?	12
5.1 Stressi apulaisena	13
5.2 Liiallinen stressi	14
5.3 Stressi kouluympäristössä	16
6 Mitä uupumisessa tapahtuu?	19
7 Elokuvaleikkaamisen luonne	21
7.1 Aikataulutuksen haasteet	23
7.2 Jatkuvuuden pelko	24
7.3 Epäily ja epävarmuus	25
7.4 Sielun myymisestä	26
8 Havaintoja haastatteluista	27
9 Miten välttää uupumista?	31
10 Loppupäätelmät ja kiitokset	33
Lähteet	36

1 Johdanto

Tämä maisterin opinnäytetyö käsittelee leikkaajien työssäkokemaa stressiä ja uupumista sekä millaisia keinoja meillä juuri alalle astuvilla leikkaajilla on liiallisen stressin ehkäisyyn omassa ammatissamme. Käsittelen aihetta omien kokemusteni pohjalta ja lisäksi haastattelen neljää vastavalmistunutta tai jo pitkään alalla ollutta leikkaajaa. Pohdintaan nousee myös mikä on koulun merkitys uupumisessa tai sen ehkäisyssä, ja kuinka koulussa opitut asiat ja konventiot siirtyvät työelämään.

Haastatteluiden tarkoituksena on saada laajempaa kokemuspohjaa omien pohdintojeni tueksi ja pohtia mikä juuri leikkaajan työssä aiheuttaa uupumista. Haastattelut on toteutettu teemahaastatteluina. Lisäksi käytän kouluun liittyvien pohdintojeni tukena korkeakouluopiskelijoiden jaksamisesta tehtyjä terveystutkimuksia viime vuosilta.

Elokuva-ala on pahimmillaan todella raskas, raaka ja armoton sekä jatkuvassa muutoksessa ja myllerryksessä. Tekijänä joudun jatkuvasti pohtimaan omaa asemaani ja paikkaani alalla. Työssä joudun kamppailemaan väljempien aikataulujen ja leikkauspäivien puolesta, ja samalla tuomaan oman näkemykseni ja koulusta saamani ammattitaidon kuhunkin projektiin. Piirit ovat pienet ja kilpailu hyvistä tekijöistä on kovaa, jolloin monesti tuntuu ettei uutena tekijänä ole varaa neuvotella, vaan on mukauduttava siihen mitä tarjotaan.

Leikkaajien kokemaa stressiä on sivuttu aiemmin ainakin yhdessä taiteen kandidaatin opinnäytetyössä sekä maisterin opinnäytetyössä, jota ei tosin löydy enää Aalto-yliopiston arkistoista. Tämä osaltaan kertoo siitä että stressistä on koettu tarvetta puhua jo aiemmin, ja edelleen asia on ajankohtainen. Osa tekemistäni havainnoista tuntuu itsestäänselviltä, mutta huomattuani miten vähän alalla keskustellaan jaksamisesta ylipäänsä, ja kuultuani kuinka monet ovat jaksamisen rajamailla, kokeneet psyykkisiä tai fyysisiä oireita tai joutuneet hakemaan ammatti-apua ongelmiinsa, koen että myös itsestään selviltä tuntuvien asioiden ääneen sanominen on tarpeen.

Uupumisen raja on yksilöllinen, enkä yritäkään tässä opinnäytetyössä antaa mitään kattavia vastauksia uupumisongelmiin. Tarkoitukseni on käydä läpi omia tuntemuksiani

stressiin ja uupumiseen liittyen, sekä seikkoja jotka johtivat uupumiseeni. Toivon niiden avaavan ajatuksia ja työkaluja havaita uupumisoireita ennen kuin ne etenevät liian pitkälle opiskelijoilla.

Toivon mukaan opinnäytetyöni antaa tukea jollekin, joka kärsii samoista epävarmuuksista ja paineista joita olen itse kokenut opiskeluaikani ja alalle astuessani. Ehkä työni kautta myös kouluympäristössä pystyttäisiin kiinnittämään enemmän huomiota leikkausopiskelijoiden jaksamiseen sekä uupuvien opiskelijoiden tukemiseen. Miten voitaisiin ylläpitää opiskeluintoa ja seurata että uupumisvaarassa olevat opiskelijat havaittaisiin riittävän ajoissa?



2 Miksi leikkaan?

Minulle elokuvaleikkaaminen on hyvin yksityistä ja herkkää työtä, jossa pääsen suoraan elokuvanteon ytimeen ilman suuren ryhmätyön välitöntä painetta. Monesti leikkaajana vietän viikkoja tai kuukausia ohjaajan kanssa työstäen elokuvaa, tai voi olla aikoja jolloin leikkaan täysin yksin. Yksin leikatessani vietän päiväni pääasiassa materiaalin ja ruudulla näkyvien hahmojen kanssa. Olen kuullut ystäviltäni joidenkin intensiivisten projektien aikaan, että olen "kadonnut" tai minusta ei ole kuulunut mitään, mutta yleensä en ole huomannut tätä ollenkaan itse. Leikatessani uppoudun projektiin helposti niin syvälle, että muu elämä on helppo jättää taka-alalle.

Tietysti olen aina vastuussa suurelle määrälle ihmisiä jotka ovat tehneet töitä elokuvan eteen - onhan leikkaaja vain yksi tekijä suuren palapelin kokoamisessa. Suurimman osan ajasta leikkaajana olen kuitenkin varsin yksin. Taustalla ovat aina paineet aikatauluista ja vaikka usein leikkausaika on liian lyhyt, puuttuu leikkausprosessista usein se hektisyys ja paniikinomaisuus, joka vallitsee elokuvan kuvausvaiheessa. Leikkaamossa "elokuvan taika" näkyy välittömästi kun yhdistän kaksi kuvaa toisiinsa. Voin nähdä ja kokea toimivat ja ei-toimivat ratkaisut aikajanalla silmänräpäyksessä. Tunteet, avoimuus ja herkkyyks ovat ensiarvoisen tärkeitä, sillä leikkaaminen tapahtuu ennen kaikkea tunteella - elokuvan tuntee kehossaan ja mielessään, ja monesti leikkaamossa kommunikoidaankin tehdyistä ratkaisuista nimenomaan tunteiden tai abstraktioiden kautta.

Olen aina innostunut projekteista jotka ovat mukavuusalueeni ulkopuolella, tai jotka ovat tarjonneet mahdollisuuden kokea jotain uutta ja haastaa itseäni. Kun koen onnistuneeni leikkaustyössäni, tunnen sen todella vahvasti kylminä väristyksinä tai sisälläni jonkinlaisena lämmön tunteena. Leikkaustyössäni luotan näihin vahvoihin tuntemuksiin sitä enemmän mitä pidemmälle prosessi etenee. Parhaimmillaan - tai pahimmillaan - voin saavuttaa tilan jossa unohdan oman itseni ja omat keholliset tuntemukseni. Tätä ilmiötä kutsutaan usein flow-tilaksi. Silloin olen täysin tuntemusteni ja materiaalin vietävänä, ja ainakin minulle tämän kokemuksen tavoittaminen on yksi tärkeimmistä syistä miksi leikkaan - kun pystyn itse elämään ja kokemaan elokuvan tapahtumat ja tunteet läpi. Yleensä tätä tehokasta leikkausjaksoa edeltää jokin suuri haaste elokuvan työstämisessä, joka sitten purkautuu tämän myötä.

3 Askel ammattia kohti

Kun aloitin opiskelun elokuvaleikkauksen linjalla vuoden 2009 syksyllä 21-vuotiaana, olin yksi vuosikurssimme nuorimmista. Olin todella innostunut ja motivoitunut, pääsinhän opiskelemaan unelmieni alaa! Koulun alkuvaiheessa minulla oli valtavat paineet päästä tekemään oikeita elokuvia. Asetin itselleni tavoitteeksi, että valmistuessani koulusta elätän itseni leikkaamalla oikeita elokuvatuotantoja. Jälkikäteen ajateltuna minusta tuntuu, että pelkäsin epäonnistumista todella paljon. Mitä jos en pääsisi koskaan leikkaamaan elokuvia työkseni? Entä jos jostain syystä kaikki olikin suurta väärinymmärrystä, ja olinkin niin huono ettei minusta olisi alalle? Silloin jäisin unohdettujen laatikkoon, johon joutuvat kaikki ne elokuvakoulusta valmistuneet, jotka eivät onnistuneet kouluaikanaan luomaan suhteita ihmisiin ja kehittämään itseään, vaan väsähtivät kesken kaiken.

Uskon näiden paineiden johtuneen nuoren ikäni lisäksi siitä, että tulen keskiluokkaisesta perheestä, jossa perinteistä työntekoa on aina arvostettu hyvin korkealle. Olen kouluun pääsystäni lähtien kokenut joutuvani perustelemaan monille sitä miten olen ajatellut työllistää itseni elokuvaleikkaajana. Luulen näiden tekijöiden osittain aiheuttaneen minulle tietynlaisen pakkomielteen työllistymiseen ja "onnistumiseen" leikkaajana.

Kouluympäristössä normalisoitui nopeasti tapa tehdä useampaa projektia yhtäaikaaisesti. Hyvin varhain olen kuullut jonkun vanhemman leikkaajan sanoneen, että kyllä sitä nuorena jaksaa leikata useampaa projektia päällekkäin, mutta vanhempana siihen ei enää pysty. Toisen kuulemani neuvon mukaan on mahdollista tehdä useampaa projektia yhtäaikaaisesti, kunhan vain toinen niistä on taiteellisesti vaativaa - esimerkiksi elokuvan leikkaustyötä. Tällöin toisen on oltava jotain mekaanisempaa työtä, kuten leikkausassistenttina toimimista, materiaalien synkkaamista tai projektihallintaa. Jostain syystä nämä lauseet ovat jääneet mieleeni, ja ne kertovat mielestäni alalla vallitsevasta laajemmasta ongelmasta, että usean projektin yhtäaikainen tekeminen on täysin normaalia, ja niistä selviämiseen on ikäänkuin olemassa joitain kikkoja.

Koulussa painetta lisäsi se, että siellä oli mahdollista kuulla jatkuvasti miten monta projektia muut opiskelijat olivat tekemässä yhtäaikaisesti. Leikkasin itsekin monesti

koulun ulkopuolisia töitä samaan aikaan kun kävin koulussa kursseilla tai leikkasin koulun harjoitustöitä. Tavoitteena oli "saada jalkaa oven väliin". Todellisuudessa harva niistä töistä mitä tein kouluaikanani poiki minulle mitään selkeää jatkoa tai antoi sitä vipuvartta työelämään jota odotin.

Toisesta vuosikurssista eteenpäin minulla ei käytännössä ollut enää muuta elämää. En halunnut ryhtyä edes parisuhteisiin, koska koin ettei minulla ollut aikaa niihin. Minun piti leikata. Yksi syy oli myös se, että minulla oli valtava vimma oppia uutta ja osallistua kursseille mahdollisimman paljon. Elokuvaleikkauksen linjan opetustarjonta oli minulle todella antoisaa ja koin olevani erityisessä paikassa, jossa kannatti imeä itseensä niin paljon kuin mahdollista. Koen nuoren ikäni johtaneen välillä siihen, että minusta tuntui että muilla oli etumatkaa tai he olivat jo kypsyneet muissa kouluissa, siinä missä olin itse tullut lähes suoraan lukiosta.

Uuvuin opiskeluvuosinani 2009-2017 aikana kaksi kertaa. Jo ennen kuin aloin edes suunnitella maisterin opinnäytetyötäni, minulla oli ajatuksia siitä haluanko jatkaa leikkaajana tai ylipäänsä työskennellä elokuva-alalla Suomessa.

3.1 Ensimmäinen uupuminen

Olin matkalla kohti uupumista, mutta en tiennyt sitä silloin - luulin vain olevani tehokas. Samaa aikaan lopetin harrastuksia, joita olin harrastanut 12-vuotiaasta saakka. En tavannut enää vanhoja ystäviäni - minulla ei ollut aikaa. Ensimmäisen kerran uuvuin kandidiksi valmistumisen aikaan vuonna 2014 *Seuraavaan mutkaan* -elokuvan tekoprosessin aikana. Kuten edellä kuvasin, varsinainen uupumisprosessi alkoi jo useita vuosia aikaisemmin, mutta eskaloitui tässä vaiheessa.

Seuraavaan mutkaan -elokuvan kanssa samaan aikaan leikkasin filmipöydässä Sera Martikaisen *Oravahavaintoja* -dokumenttielokuvaa, jonka tekemisestä en muista enää mitään. Tein *Seuraavaan mutkaan* -elokuvaa kotonani, jossa minulla oli makuuhuoneessani työpöytä, työtuoli, ja näiden vieressä sänky. Tämä mahdollisti sen että heti herättyäni pystyin aloittamaan leikkaamisen, ja jatkamaan sitä niin pitkään

kunnes kaaduin takaisin sänkyyn. Kirjoitin elokuvan tekoprosessista kandityöni, jossa olen käsitellyt prosessin aikana kohtaamiani haasteita. Kun katson valmista elokuvaa, muistan kyllä miksi olen tehnyt tiettyjä ratkaisuja, mutta en muista muusta elämästäni mitään koko siltä ajalta kun tein *Seuraavaan mutkaan* -elokuvaa. Muistissani on siinä kohdalla vain tyhjä aukko.

Minulle oli vaikeaa myöntää uupuneeni missään vaiheessa, koska ennen opintojani halusin kovasti leikkaajaksi. Koin kuitenkin että sehän oli täysin normaalia olla väsynyt, eivätkö kaikki alalla tehneet näin paljon? Väsyminen ei ollut pelkästään henkistä väsymistä jatkuvaan luovaan tekemiseen ja uusien asioiden omaksumiseen, vaan se oli myös fyysistä väsymystä: Samoihin aikoihin aloin nukkua todella huonosti, heräillä ja nähdä näkyjä yöllä. Myös fyysinen kuntoni rapautui. Asuin kerrostalon neljännessä kerroksessa, ja huomasin huonon kuntoni aina palatessani kotiin.

3.2 Havaintoja uupumisesta

Minulla ei ole koskaan diagnosoitu uupumusta tai loppuunpalamista. Kun aloin tutkia stressiä, uupumusta sekä näiden vaikutuksia ihmismieleen ja -kehoon, havaitsin että minulla oli viimeisten 3-4 vuoden aikana ollut kaikki mahdolliset oireet, joita uupumiseen liittyy. Minulla ei ollut itselläni mitään työkaluja uupumisen tunnistamiseen ennen kuin oli aivan liian myöhäistä. Olin aina tottunut jaksamaan ja pystymään enemmän kuin muut, suoriutumaan ja ylittämään itseni. Hyvän ohjaajan tai opettajan avulla pystyin aina piiskaamaan itseäni pidemmälle epämukavuusalueelleni. Vastuuntuntoni projekteja ja opiskelukavereitani kohtaan oli todella kova.

Olen koko kouluajan leikannut ja käynyt koulua ahkerasti, ottanut uusia projekteja, jättänyt liikunnan, syömisen, terveelliset elämäntavat, nukkumisen ja ystävät vähemmälle, kun minun olisi pitänyt välillä kieltäytyä ja ottaa aikaa itselleni.

Seuraavaan mutkaan -elokuvan jälkeen en enää saanut muista projekteista onnistumisen tunteita. Oikeastaan en saanut mistään mitään tunteita irti. Elokuvan valmistumista seurasi parin vuoden ajanjakso, jolloin en pystynyt leikkaamaan yhtään

projektia tunteella. En siis vain tuntenut mitään. Keskittymiskykyni ja työkurini romahtivat, minulla ei ollut mitään motivaatiota leikata ja tunsin syyllisyyttä siitä, etten leikannut tarpeeksi tehokkaasti. Tämä heijasteli myös niihin hetkiin jolloin minulla oli aikaa tavata ystäviäni tai käydä koulun vuotuisissa juhlissa. En kokenut iloa muiden ihmisten tapaamisesta tai heidän saavutuksistaan, vaan työ- ja kouluasiat pyörivät päässä jatkuvasti. Olin kateellinen jos joku muu oli päässyt leikkaamaan pitkää elokuvaa - en osannut ajatella mitä olin juuri itse saavuttanut. Olin juuri saanut ensimmäisen tuntisen elokuvani valmiiksi - elokuvan jonka ohjasin, kuvasin, leikkasin ja tuotin - enkä kokenut olevani yhtään lähempänä pitkien elokuvien leikkaamista, joka oli ollut tavoitteeni koulun alusta lähtien. Se oli minulle kuin totaalinen itseni kadottaminen: Mitä olin, miksi olin, mitä halusin tehdä? Minulla oli tunne että halusin eristäytyä ihmisistä.

Pian *Seuraavaan mutkaan* -elokuvan ensi-illan jälkeen matkustin kolmeksi kuukaudeksi Taiwaniin opiskelemaan mandariinikiinaa, joka helpotti pahimpaan uupumukseeni ja antoi aivoilleni riittävän häiritsevää tekemistä. Tunteeni olivat yhtä sekamelskaa, mutta opin kiinaa nopeasti.

3.3 Toinen uupuminen

Vuosien 2015 ja 2016 vaihteessa olin jälleen Taiwanissa opiskelemassa mandariinikiinaa. Leikkasin Taiwanissa myös erästä suomalaista dokumenttielokuvaa, joka oli kuvattu Orkidea-saarella lähellä Taiwania. Kävin kuvaamassa projektiin lisää materiaalia leikkausprosessin aikana. Projekti oli erittäin haastava, sillä ohjaaja oli Suomessa, minä Taiwanissa enkä ollut ollenkaan leikkauskunnossa. En ollut juurikaan hidastanut tahtiani ja kärsin edelleen samoista oireista, jotka olivat alkaneet kandityöni aikaan - ja projekti venyi.

Samaan aikaan aloittelin *Seuraavaan mutkaan* -elokuvasta poikinutta projektia, jossa elvytimme Imatran moottoripyöräkilpailuja 30 vuoden tauon jälkeen. Minun oli määrä leikata dokumenttielokuva MTV3:lle aiheesta tulevana kesänä, ja kuvata myös elokuussa järjestettävät kilpailut. Suomeen päästyäni kävi ilmi että dokumentille, jossa minun oli määrä olla leikkaajana, ei varsinaisesti ollut vielä ohjaajaa eikä käsikirjoitustakaan. Olin

edellisen elokuvani pohjalta - ja syntyperäisenä imatralaisena - hyvin perillä Imatran moottoripyöräkisojen historiasta ja viitekehuksesta, joten päädyin käsikirjoittamaan ja ohjaamaan dokumentin. Tarvitsin rahaa matkani jälkeen, ja eteeni tulikin Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n projekti, joka liittyi Vantaalla järjestettäviin elinsiirtourheilijoiden EM-kilpailuihin. Tein tapahtuman markkinointia varten lyhyitä dokumentaarisia videoita kuudesta vammaisurheilijasta, jonka lisäksi kisaviikolla joka päivä kolmen hengen kuvaustiimi kuvasi monta tuntia materiaalia, jonka sitten leikkasin koosteeksi. Ajattelin VAU:n projektin valmistelevan minut Imatran moottoripyöräkilpailuja varten, mutta alunperin suunnitellut aikataulut eivät pitäneet ja huomasin kaikkien projektien olevan jälleen päällekkäin.

Syksyllä 2016 Imatran moottoripyöräkisojen jälkeen koin etten halunnut enää työskennellä elokuvien tai liikkuvan kuvan parissa. Kaikista vuoden projekteista oli jäänyt keskeneräinen olo, vaikka Orkidea-saarella kuvattu elokuva meni useille elokuvafestivaaleille, elinsiirtourheilijoiden EM-kisat onnistuivat odotuksia paremmin ja Imatran moottoripyöräkilpailuista tehty puolituntinen TV-dokumentti *Paluu Vuokselle* sekä sitä seurannut kilpailuviikonloppu onnistuivat yli odotusten ja keräsivät suuren määrän yleisöä. Siinä sivussa olin myös päätenyt suunnittelemaan koko Imatran moottoripyöräkilpailun uuden ulkoasun. Silti tunsin etten pystynyt tekemään parastani näissä projekteissa, kaikki tuntui vain päämäärättömältä ja merkityksettömältä. Elämäni tuntui vain pyristelyltä aikataulujen keskellä. Toivoin, että päivässä olisi enemmän tunteja.

Huomionarvoista on se, että olin todella innoissani kaikista näistä projekteista. Jokainen niistä tuntui siltä että minulla oli niille annettavaa - ne kiehtoivat minua. Aikataulut oli suunniteltu niin, että minulla piti olla aikaa niille kaikille. Silti jokaisessa näistä projekteista ilmaantui suunnitelmista riippumattomia asioita, jotka venyttivät aikatauluja, lisäsivät työmäärää ja muuttivat niiden kulkua.

3.4 Uupumusten jälkeen

Vuoden 2016 jälkeen olen ottanut opikseni ja hidastanut työtahtiani. Silti koen että projektien ja aikataulujen hallinta on aina leikkaustöissä erittäin haastavaa. Osittain se johtuu aikataulujen vaikeasta ennustettavuudesta. Tämä pätee erityisesti dokumenttielokuvaan, joissa suunnitelmat ja aikataulut ovat usein löyhemmät kuin fiktioissa. Monesti myös dokumenttielokuvan käsikirjoitus on avonaisempi, jolloin koko rakenteen joutuu keksimään leikkausvaiheessa, tai leikkausprosessin aikana tajutaan että jotain olennaista on jäänytkin kuvaamatta.

Toinen seikka liittyy epävarmuuteen työnsaannissa. En ole koko kouluaikani hakenut kertaakaan töitä, mutta olen silti ollut jatkuvasti ylityöllistettynä - ja kenties siltä osin onnellisessa asemassa. Silti olen jatkuvasti huolissani töitteni jatkuvuudesta. En ole vielä alalla vakiintunut tekijä. Olen tehnyt paljon erilaisia projekteja, mutta läpimurtoa ei ole tapahtunut - en ole tehnyt isojen tuotantofirmojen kanssa töitä, tai ollut mukana missään erityisen menestyneissä elokuvaproduktioissa. Vaikka ymmärrän että olen itseni kannalta saavuttanut suuria askeleita omissa ohjaus- ja leikkaustöissäni, tunnen edelleen tiettyä ristiriitaa suhteessa siihen etten ole päässyt leikkaamaan pitkää elokuvaa.

4 Elokuva-alan luonne

Elokuva-ala on tietysti kaikille yhtä rankka ja epävakaa työalusta, mutta ovatko juuri leikkaajat erityisen kuormittavassa ja haavoittuvassa asemassa?

Kun aloin kysellä muilta leikkaajilta heidän kokemuksistaan, löytyi lähes jokaiselta taustalta joko totaalinen burnout ja siitä johtuva tauko töistä, tai ainakin vakavaa uupumista ja väsymistä. Huomasin että jo pelkästään asian mainitseminen sai ihmiset avautumaan todella rankasti omista kokemuksistaan ja uupumisestaan. Ajattelin että asiat joista olin itse pelännyt puhua - joita olin pelännyt tunnustaa kenellekään - olivatkin erittäin yleisiä. Se ei ollut minulle mikään yllätys sinänsä, mutta se miten normaalina koemme sen koulussa ja alallamme tuntuu minulle käsittämättömältä.

Vielä muutama vuosi sitten ajattelin että on normaalia tehdä useita projekteja yhtäaikaaisesti - kaikkihan niin tekevät. Opiskeluaikana uupuminen ei ole kuitenkaan normaalia, tai ainakaan sen ei pitäisi olla. Meillä opiskelijoina tulisi olla vapaus oppia valmiudet paitsi ammattitaitoiseen leikkaamiseen myös ajanhallintaan, ettei jokaisen leikkaajan tarvitsisi kokeilla omia rajojaan. Jokaisella opiskelijalla on vastuu itsestään, mutta koen että en ainakaan itse saanut tukea jaksamiseen tai keinoja tarkkailla omaa jaksamistani kouluaikana. Koulussa normalisoitui valtavan työmäärän alle hautautuminen, ja vasta viime vuonna aloin kiinnittämään asiaan enemmän huomiota, koska olin itse niin kyllästynyt asiaan ja halusin muutosta elämääni. Stressi kuuluu jossain määrin alaamme, mutta olin kyllästynyt olemaan aina ylityöllistetty, aina kiireinen, aina väsynyt, kykenemätön keskittymään ja palautumaan töistä. Eniten väsynyt olin kuitenkin tunteettomaan elämään, jossa mikään ei tuntunut miltään. Millekään muulle elämälle ei ollut aikaa, enkä halunnut tai kokenut mielekkääksi ajatusta työskennellä sillä tavoin.

5 Mitä stressi on?

Erityisesti uupumistani jälkeen olen ollut herkkä havainnoimaan omaa stressitasoani, ja tunnistan stressioireita helpommin kuin aikaisemmin. Minusta tuntuu että olen tietoisempi omista rajoistani, mutta pelkään toisaalta uupuvani uudelleen. Kaikki stressi ei kuitenkaan ole negatiivista, vaan se voi olla avukseni ja saada minut keskittymään tai suoriutumaan paremmin. Jos pystyn tunnistamaan itsessäni hyvän ja huonon stressin merkkejä, pystyn myös paremmin ymmärtämään omaa tarvettani levolle, sillä sopiva stressi voi auttaa minua pääsemään luovempiin ratkaisuihin tai flow-tilaan leikatessani.

Stressireaktio on kehittynyt evoluution aikana ja sen tarkoitus on valmistaa keho kohtaamaan meitä vaariva uhka tai vaara. Kehomme panostaa siihen että lihaksistomme on nopeasti käytettävissä, jotta pystymme tekemään nopeita päätöksiä (Huotilainen 2016 - 1). Stressin aikana elimistömme voi tilapäisesti priorisoida kehon perustoimintoja, kuten laskea immuunipuolustusta tai nostaa verensokeria, koska välitön selviytymisemme voi olla vaarassa. (Huotilainen 2016 - 1) Pitkään jatkuessaan se voi kuitenkin altistaa kehomme ja mieleemme sairastumisille (Korkeila 2008, 683.)

Korkeila (2008) jatkaa maalaten synkän kuvan pitkittyneen stressin vaikutuksista elimistöllemme: *"Stressi kiihdyttää sitä kasvavaa epäjärjestystä ja hajoamista, joka on vääjäämättömästi elämän päätepiste."* (Korkeila 2008, 684.)

5.1 Stressi apulaisena

Lyhytaikainen stressi sopivissa määrin helpottaa muistamista ja tehostaa toimintaamme, ja voi edesauttaa meitä pääsemään esimerkiksi flow-tilaan helpommin (Sallinen 2006.) Koen itsekin stressin olevan olennainen osa työprosessiani elokuvaleikkaajana, ja jopa yksi tärkeistä työkaluista. Stressi auttaa minua ideoimaan, tekemään ratkaisuja elokuvaa leikatessani ja luomaan uusia ideoita toimimattomien tilalle. Sopivantasoinen stressi saa minut "suoriutumaan" leikkaajana paremmin ja tekemään parhaani elokuvan eteen. Huotilainen (2016 - 1) mainitseekin stressin olevan yksi tärkeä osa elämää, joka ajaa ihmistä eteenpäin.

Kun työn haastavuus ja omat kykyni leikkaajana kohtaavat, on paineiden määrä sopiva - siis sillä tasolla että koen kykeneväni selviytymään ja tekemään hyviä, luovia ratkaisuja. Elokuvantekoon ja työryhmän kanssa työskentelyyn liittyy aina stressin ja paineiden kanssa tasapainoilua. Tämä liittyy mielestäni myös työryhmän odotuksiin elokuvasta. Toisin sanoen jos muulla työryhmällä on elokuvaa kohtaan korkeat odotukset, ovat paineet leikkajana myös kovat. Joskus tämä voi mennä liiallisuuksiin, jolloin odotukset ovat niin kovia ettei leikkaaja kykene vastaamaan niihin. Toisessa ääripäässä taas on tilanteet, jossa esimerkiksi muu työryhmä on niin väsähtänyt ja pettynyt kuvausten jälkeen, että leikkaajana voi olla vaikea löytää motivaatiota laittaa täyttä panostaan elokuvaan. Ohjaaja voi esimerkiksi jättää saapumatta leikkaamoon, koska on jo kuvausten jälkeen menettänyt kiinnostuksensa ja toiveensa elokuvaa kohtaan. Silloin myös leikkaajana voi olla mahdotonta löytää motivaatiota tehdä parastaan, tai leikata alkuunkaan.

Elokuvan näkeminen valmiina on minulle aina kathartinen kokemus, jossa pääsen yli kaikista niistä paineista ja haasteista joita olen kohdannut elokuvan tekemisen aikana, ja katsonkin yleensä elokuvan viimeisen kerran aina yksin. Silloin pystyn elämään

uudelleen ratkaisut ja haasteet, joita olen kohdannut juuri sen elokuvan vaiheissa. Monesti koen sen hyvin tunteellisena hetkenä ennen kuin päästän elokuvasta irti, samalla vapauttaen elokuvaa kohtaan koettua stressiä.

On minulle henkilökohtaisesti tärkeää, että saavutan aavistuksen siitä, että olen antanut kaikkeni elokuvalla ja tehnyt siitä niin hyvän kuin suinkin olen kyennyt. Oli elokuva onnistunut tai ei, viimeinen katselu on aina ollut minulle keino käsitellä ja prosessoida niitä onnistumisia tai pettymyksiä, joita elokuvantekoon on liittynyt. Ehkä mainostuotantojen tai muiden intensiivisten tuotantojen kohdalla tätä kiintymystä ja henkistä vuorta ei ehdi kertyä samoin kuin elokuvatuotannossa. Isoissa ja haastavissa prosesseissa henkinen palkinto onkin minulle huomattavasti suurempi.

5.2 Liiallinen stressi

On paljon projekteja joissa en koskaan tavoita tätä tunnetta onnistumisesta - minulle ei tule tunnetta että olen jonkin tärkeän äärellä, en saavuta flow-tilaa tai aikataulu on liian tiukka siihen viimeiseen hiomiseen. Elokuvien leikkausprosessien loppuvaiheet ovat aina hektisiä ja monesti myös henkisesti raskaita. Paineet kuvan lukkoon lyömisestä, eli viimeisestä leikkausversiosta, ovat kovat sekä ohjaajalle että leikkaajalle. Joidenkin elokuvien kohdalla kuvalukko tulee kuin itsestään, mutta toisten kohdalla voi leikkaajana kokea ettei ole saanut tehdä parastaan, ja silloin kuvan lukitsemiseen voi liittyä kompromissiratkaisuja tai keskenjäämisen tunnetta - erityisesti jos aikataulu on ollut tiukka.

Uupumiseni aikaan minulla oli paljon sellaisia projekteja, joissa en koskaan ehtinyt käsitellä elokuvan aikaansaamia tunteita ja paineita vaan siirryin suoraan seuraavaan tuotantoon. Minulta jäi myös nauttimatta ne viimeiset katselut itsekseni, joissa voin prosessoida kaikkea projektin aikaan tapahtunutta. Kuitenkin se mikä tekee minulle leikkaamisen merkitykselliseksi ovat juuri ne projektit joissa nämä tuntemukset täyttyvät. Ilman projekteja joissa tavoitan onnistumisen tunteita, itseni ylittämisen kokemuksia sekä ohjaajan kanssa yhdessä jaettuja hetkiä ja oivalluksia, leikkaaminen olisi minulle täysin merkityksetöntä. Uppoutumisen ja onnistumisen kokemus prosessin aikana on niin

koukuttava, että tässä piilee ainakin minulle yksi niistä ansoista, johon on niin helppo astua. Unohdan helposti itseni ja itsestäni huolehtimisen, koska olen niin uppoutunut ja keskittynyt elokuvan maailmaan.

"Riittävä palautumisaika stressin jälkeen on välttämätön, koska palautumisjärjestelmät toimivat selvästi stressivastetta eli »taistelujärjestelmää» hitaammin." (Korkeila 2008, 683.)

Luovia ratkaisuja on mahdoton kiirehtiä, sillä monesti itselleni parhaat ideat ja ratkaisut tulevat silloin kun en leikkaa, vaan olen tekemässä jotain muuta asiaa. Tästä syystä mielestäni useamman projektin yhtäaikainen tekeminen on niin haitallista - koska ei ole aikaa ja tilaa ideointiin ja luovien ratkaisujen tulemiseen. Leikatessani useampaa projektia päällekkäin huolehdin siitä miten ehdin selviämään koko työmäärästä, ja silloin en pysty käyttämään omaa näkemystäni, herkkyyttäni ja avoimuuttani jota elokuvan leikkaaminen vaatii. Ylityöllistettynä huomaa turvautuvani itsestäänselviin ja nopeisiin ratkaisuihin.

Stressi heikentää oivaltamiskykyä, ja saa ihmisen turvautumaan vanhoihin toimintamalleihin (Sallinen 2006.) Kun omat kyvyt ja työn haastavuus tai määrä eivät kohtaa, siirtyy stressin kohde yhden elokuvan haasteista siihen miten selviää kaikesta siitä työmäärästä mihin on lupautunut. Pitkittynyt stressitila johtaa uupumiseen ja sairastumiseen, ja siihen on yhdistetty myös kroonisia sairauksia. (Huotilainen 2016 - 2.)

Pitkittyneen stressin aikana stressihormoni kortisoli alkaa kertyä aivojen hippokampukseen, joka on tapahtumamuistin keskus. Tämä voi johtaa vaikeuksiin tunteiden käsittelyssä ja uusien asioiden oppimisessa (Pentzin 2002). Kortisoli aiheuttaa myös hippokampuksen surkastumista (Sallinen 2006.)

Uupumista edeltäneenä aikana tein enemmän töitä kuin koskaan aiemmin. Olin kärsimätön ja malttamaton, muistini pätki enkä pystynyt olemaan tekemättä mitään. Heräsin öisin huolehtimaan koulu- ja työasioista. Käytin enemmän aikaa koneen ääressä, eli leikkaamiseni oli tehotonta ja halusin vain päästä asioissa nopeasti eteenpäin. Uskon oman stressitasoni vaikuttaneen myös leikkaustulokseen. Vähemmän stressaantuneena olisin varmasti tehnyt luovempia ja kokonaisvaltaisempia ratkaisuja,

sillä monet sen aikaisista töistä ovat mielestäni jääneet jollain tapaa vajaiksi leikkaamisen osalta. Tarkoitan tällä sitä, että elokuvat ovat pintapuoleisesti toimivia, mutta jokin syvempi kosketus tai merkitys jää niistä ainakin minulle kokematta. Muistan myös monesti miettineeni, että tein yllättävän vähän leikkausversioita. Tuntui siis että tartuin ensimmäiseen ajatukseen jonka sain elokuvasta ja sen rakenteesta, ja minun oli vaikea päästä siitä eteenpäin tai muuttaa ajattelukantaani. Tähän arvioon voi tietysti vaikuttaa myös se, että olen kehittynyt leikkaajana niiden töiden leikkaamisen jälkeen, ja nyt katsoessani arvioin niitä toisesta näkökulmasta.

Nämä ajatukset ja lopputulokset vaikuttivat myös omaan identiteettiini, sillä en kokenut kehittyväni leikkaajana. Olin hyvin pessimistinen ja negatiivinen omaa tulevaisuuttani kohtaan. Myös Huotilainen mainitsee liiallisen stressin vaikuttavan mm. muistiin, päätöksentekokykyyn ja vaikeuksiin hahmottaa kokonaisuuksia tai liittää uutta tietoa vanhaan. Stressi voi aiheuttaa myös lannistumista ja negatiivisuutta. (Huotilainen 2016 - 1).

Kiireellinen aikataulu vaikutti syömiseeni siten, että jätin ruokailuja väliin tai unohdin syödä. Kun söin, ruokani oli jotain nopeaa jota ehti laittaa nopeasti suuhun töiden välissä. Minulla oli myös jatkuvasti flunssaoireita. Jälkeenpäin ajateltuna tämä aika tuntuu aivan hullulta, mutta sillä hetkellä en kokenut tilannetta ongelmallisena. Ajattelin huonojen tuntemusten kyllä menevän ohi ajan myötä, tai kunhan vain saisin jonkin "läpimurron" leikkaamisessani.

Käytännössä yllirasittuminen vie leikkaajalta hänen kaikkein tärkeimmät työkalunsa: optimistisen asenteen, avoimuuden, herkkyyden, keskittymiskyvyn, kyvyn hallita laajoja kokonaisuuksia, liittää käsitteitä toisiinsa, tuntea.

5.3 Stressi kouluympäristössä

Kouluprojektien loppuvaiheet voivat olla todella tiukkoja, varsinkin mikäli lopputulos ei vastaa täysin ohjaajan odotuksia. Kovien paineiden takia kuvan lukkoon lyöminen voi olla myrskyisää tai jättää muuten pahan maun suuhun joko ohjaajalle tai leikkaajalle.

Pahimmillaan olo voi olla projektin päätyttyä todella kamala. Koulumaailmassa tauon saaminen on hankalaa, sillä kurssiaikataulut ovat tiukkoja ja työryhmästä ja -ympäristöstä on vaikea saada etäisyyttä. Viikonloppu ei välttämättä tuo riittävää lepoa ja taukoa. Omalla kohdallani kävi niin että joskus leikkausaika venyi, jolloin suostuin leikkaamaan elokuvan loppuun muiden kurssien kanssa päällekkäin, eli käytännössä omalla vapaa-ajallani.

Elokuvaleikkauksen linjan opetustarjonta on näiden vuosien aikana ollut monipuolista ja todella laadukasta, mutta koen etten ole itse saanut sitä tukea ylityöllistymiseen- ja ajanhallintaan, jota koulussa mielestäni pitäisi saada. Tämä voi myös liittyä siihen, että nuorena ja energisenä uupumus voi tuntua kaukaiselta ja oma jaksaminen äärettömältä. Vertaistukea on toki mahdollista saada toisilta leikkaajaopiskelijoilta, mutta usein olo voi olla hyvin yksinäinen ja jopa hyväksikäytetty leikkausprosessin jäljiltä. Vertaistuki tarkoittaa monesti myös sitä, että käytännön apu voi jäädä vähemmälle kun keskitytään puhumaan projekti- tai henkilökohtaisista haasteista. Toivoin koulussa myös saavani enemmän tukea ja tietoa mitä ammattielämään astumiselta todella voi odottaa. Leikkauksen linja on järjestänyt kursseja, joissa ammattileikkaajat tulevat kertomaan kokemuksistaan projektikohtaisesti, mutta mielestäni näilläkään kursseilla ei ole tullut riittävästi esille koulun ja ammattielämän välinen siirtymä, ja mitä siltä on odotettavissa.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2016 mukaan diagnosoidut masennukset ja ahdistuneisuushäiriöt ovat lähes kolminkertaistuneet opiskelijoilla tutkimuksen alusta, vuodesta 2000 lähtien. Vain 66% opiskelijoista kokee henkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Yleisimmät oireet opiskelijoilla liittyvät itsensä kokemiseen onnettomaksi, keskittymisongelmiin sekä valvomiseen huolien takia. Jopa 33%:lla opiskelijoista stressi oli runsasta. Huomionarvoista on myös se, että yli viidennes koki tulevaisuuden suunnittelemisen ja omat voimansa ja kykynsä negatiivisiksi. Neljännes opiskelijoista murehti opiskeluun liittyviä asioita paljon vapaa-ajallaan, ja jopa 17% koki hukuvansa työmäärään. Uupumusriskissä olevien opiskelijoiden osuus on kasvanut (Kunttu, Pesonen, Saari 2016). Mielenkiintoinen havainto liittyy siihen, että taidealan opiskelijoiden osuus tutkimukseen vastanneista oli alhaisin kaikista kouluista, ollen vain 3% koko tutkimukseen vastanneista.

Salmela-Aron tutkimuksen pohjalta vaikuttaa siltä, että korkeakoulussa olevat taidealan opiskelijat ovat yleisesti ottaen samalla tasolla kuin muidenkin alojen opiskelijat (Salmela-Aro 2009, 30.) Tutkimus paljastaa kuitenkin, että joka kolmannes opiskelija on vaarassa uupua, ja useammalla kuin joka kymmenennellä opiskelijalla uupumusriski on selvästi kohonnut.

Ylioppilaslehti Aion 2016 keväällä tekemään burnout-verkkokyselyyn vastasi 206 Aalto-yliopiston opiskelijaa, joista 13% oli taiteiden ja suunnittelun korkeakoulusta. Kyselyyn vastanneista jopa 59% kokee palaneensa loppuun, ja lähes neljäsosa on hakenut ammattiapua burnoutiin. 10%:lla oli diagnosoitu uupumus, ja yli neljäsosa vastaajista uskoi, että tulevat työurallaan ajautumaan burnoutiin. Uupumisen aiheuttajista kärkisijoilla olivat opiskelu, menestymispaineet ja huoli tulevaisuudesta. Jopa 51% vastasi, että deadlinet uhkaavat ajaa uupumukseen. Myös Aion teettämässä kyselyssä opiskelijat kokivat tarvetta ennaltaehkäisevälle hoidolle sekä helpompaa pääsyä jälkihoitoon (Suominen 2016).

Aallon omilta sivuilta löytyy tietoa stressin hallintaan opiskelutaidot -sivulla. Sivustolla kuvaillaan hyvä- ja huonolaatuista stressiä, ja milloin stressi alkaa olla epätervettä. Tarkoitus on hyvä, mutta ei ole riittävää että opiskelijoiden ongelmia yritetään helpottaa laittamalla asioita verkkoon. Uupuneet eivät välttämättä jaksakaan hakeutua itse hoitoon tai edes ymmärtää olevansa uupuneita. Ihmiskontakti, kuunteleminen sekä tukeminen on tärkeää, sillä ainakin itse koin ettei minulla ollut ketään kenelle olisin voinut asioista kertoa. Ei ole riittävää lukea netistä ohjeita siitä miten pitäisi olla läsnä, ajatella positiivisesti ja olla armollinen itselleni. Ainakin minulle tulee entistä syyllisempi olo jos olen uupunut ja mietin miksi en voi olla hetkessä läsnä ja miksi mietin työ- tai kouluasioita jatkuvasti?

Ongelma on siis opiskelijoiden keskuudessa alati kasvava, ja tukea jaksamiseen ja työmäärään kaivattaisiin. Omien opiskeluvuosien aikana koulumme oli jatkuvassa muutoksessa: Koulu muuttui Taideteollisesta korkeakoulusta osaksi Aalto-yliopistoa, tulivat sisäilmaongelmat ja sairastumiset, muutto Arabiasta Otaniemeen ja jatkuvat muutokset opettajissa vaikuttivat opiskeluilmapiiiriin ja -rauhaan - tosin elokuvaleikkauksen linja on ollut siitä onnekaassa asemassa, että opettajat ovat pysyneet samoina koko opiskeluaikani.

6 Mitä uupumisessa tapahtuu?

Minulle uupuminen oli sitä, että menetin elämäniloni ja motivaationi jatkaa leikkaajana. Tuntui siltä että kadotin kosketuksen itseeni ja omaan identiteettiini. Uupuminen tapahtuu usein pikkuhiljaa ylikuormituksen ja stressin pitkittyessä, siksi myös oireet ovat pitkälti samankaltaisia kuin stressin aikana. Uupumisen eli "burnoutin" lähtökohtana on ihmisen ja työn välinen ristiriita, joka voi johtua esimerkiksi liiallisesta työn määrästä tai työympäristössä olevista konflikteista (Ahola, K., Tuisku, K., Rossi, H. 2015.) Uupuneena ihminen kokee ettei pysty vastaamaan työn tai itsensä asettamiin tavoitteisiin, joka voi johtaa turhautumiseen ja väsymiseen (Työeläkeyhtiö Varma & Suomen mielenterveysseura, 7.)

Pitkäaikainen stressi vaikuttaa nukkumiseen, syömiseen, keskittymis- ja muistivaikeuksiin sekä yleiseen mielialaan, jotka voivat johtaa masennukseen ja vakavaan sairastumiseen (Huotilainen, 2016 - 1.) Siihen liittyvät myös ammatillisen itsetunnon heikkeneminen tai pelko epäonnistumisesta (Työeläkeyhtiö Varma & Suomen mielenterveysseura, 12.)

Mielestäni kaikkein pahinta uupumisessa on, että sitä on niin vaikea tunnustaa itselleen, ainakin minulle oli. Tunne uupumisesta ei ole varsinkaan uupumuksen alkuvaiheessa se, että olisi uupunut, vaan että on tehokas. On pakko jaksaa ja olla tehokas. Aloin huolestua omasta voinnistani vasta kun tajusin ettei mikään enää tuntunut miltään, ja ensimmäisenä se tapahtui elokuvien raakamateriaalien kanssa. En pystynyt sanomaan mikä oli hyvää ja mikä huonoa, enkä kokenut minkäänlaisia tunteita. Tämän jälkeen se alkoi tapahtua myös tavallisessa elämässäni - kaikki tuntui tasaisen alakuloiselta. Vapaa-ajallani tuntui, että hautauduin leikkaamiseen liittyviin murheisiin.

Pitkään tuntuikin että olin tehokas, elin jonkinlaisessa tehokkuusvalheessa. Oli täysin normaalia tehdä 12-tuntisia päiviä tai sanoa ystäville etten ehdi lähteä mihinkään viikonloppuna, koska minun pitää tehdä töitä. Toisaalta tunsin jatkuvasti olevani huono leikkaaja, koska en jaksanut enkä pystynyt keskittymään enkä kokenut saavani luovia ideoita. Samaan aikaan minulla alkoi jonkinlainen identiteettikriisi, yllättäen ala jolle olin niin paljon halunnut päästä, ei enää tuntunutkaan omalta alaltani. Olin ennen hyvin

tarkka ja tiukka itselleni omista aikatauluistani, mutta uupuessani menetin otetta itseeni koko ajan - en enää pystynyt pitämään aikatauluista kiinni, vaan projektit venyivät. Halusin eristäytyä ihmisistä, koska tuntui että pienetkin pyynnöt olivat kuin suuria vaatimuksia. Silti yritin puskea itseäni jaksamaan ja tekemään enemmän ja enemmän, tuntui etten riittänyt mihinkään.

Ei ollut väliä miten paljon tein töitä, tuntui silti että muut tekivät enemmän, paremmin ja menestyivät, saivat isompia projekteja ja tekivät hienoja elokuvia. Minulla ei ollut aikaa nauttia omista saavutuksistani tai luoda oikeaa kontaktia ihmisiin, joiden kanssa työskentelin. En ehtinyt myöskään oppimaan, koska olin stressaantunut ja ahdistunut omasta jaksamisestani ja pärjäämisestäni. Toisen uupumisen aikaan en halunnut enää avata sähköpostiani siinä pelossa että siellä on jokin asia, joka vaatisi minua tekemään jotain. Samoihin aikoihin aloin ahdistua puhelimeni soittoäänestä siinä määrin, etten edelleenkään pidä puhelimestani ääniä päällä kuin harvoin.

Salmela-Aro jakaa opiskelu-uupumuksen kolmeen osaan: Ekshaustioon, eli voimakkaaseen väsymykseen, joka ei ohitu nukkumalla. Tätä seuraa kyyninen suhtautuminen opiskeluun, jolloin mielekkyys ja motivaatio opiskelua kohtaan alkaa hävitä. Kolmantena ovat riittämättömyyden tunteet, jolloin opiskelija tuntee ettei hän pysty vastaamaan hänelle asetettuihin tavoitteisiin, ja tämä taas voi johtaa itsetunnon alenemiseen (Salmela-Aro 2009, 12). Minä en kokenut ekshaustiota erillisenä oireena, vaan ekshaustio ja riittämättömyyden tunteet tulivat yhtäaikaaisesti, jota seurasi opiskelumotivaation lasku. Väsymykseen liittyi tunne siitä että muun elämän osuutta täytyi supistaa, jotta jaksaisin käydä tunnollisesti koulussa ja oppia uutta. Ajattelin väsymyksen olevan kuitenkin väliaikaista ja asioiden helpottuvan pian, kunhan vain saisin seuraavan työn tai kurssin käytyä - näin ei kuitenkaan käynyt missään vaiheessa, sillä tehtävää tuli jatkuvasti lisää.

Uupumuksella on vaikutuksia aivojen rakenteeseen ja toimintaan. Se huonontaa muistia, ja saa huomion keskittymään negatiivisiin ärsykkeisiin (Mindfulness-kerho 2015.) Huomaan että asioiden ja omien uupumusteni aikaisten tuntemusten purkaminen on vaikeaa, koska minusta tuntuu että muistissani on vain musta aukko viimeisten kolmen vuoden ajalla. Minulle muistin menettäminen on yksi pelottavimpia puolia uupumuksessa. En muista *Seuraavaan mutkaan* ja *Oravahavaintoja* -elokuvien

leikkausajalta tai jälkitöistä juuri mitään, ja vapaa-ajastani tai ihmissuhteistakin on vaikeaa muistaa mitään erityisiä tapahtumia. Ainoastaan yksittäisiä hetkiä on säilynyt mielessäni. Tästä syystä uupumisen vaikutukset ovat niin kokonaisvaltaisia ja tuhoisia: Se ei vaikuta pelkästään kykyyn tehdä työtä, vaan sillä voi olla todella kauaskantoiset seuraamukset myös työelämän ulkopuolelle.

7 Elokuvaleikkaamisen luonne

Olen aiemmissa kappaleissa jo käsitellyt omia uupumistapauksiani ja asioita, jotka johtivat uupumiseeni. Haluan tässä kappaleessa pohtia laajemmin niitä seikkoja, jotka tekevät juuri leikkaamisesta kuormittavaa. Mitkä asiat leikkajan työssä altistavat leikkaajat yllätykselle ja uupumiselle?

"Leikkaamisen luonne" tuli minulle vastaan erään mainostuotannon yhteydessä. Työsopimuksessani oli määritelty, että työn luonteesta johtuen ylityökorvauksia tai vakituista työaikaa ei voitu määritellä - vaikkakin päivittäinen työaika oli rajattu kahdeksaan tuntiin. Jäin pohtimaan silloin mitä tämä työn luonne sitten oikein tarkoittaa?

Leikkaaminen on lähtökohtaisesti hyvin yksinäistä työtä. Leikkaaja viettää päivä- ja viikkokausia editissä ruudulla näkyvien mielikuvitushahmojen kanssa. Tämä on totta myös dokumentaarisessa elokuvassa, jossa henkilöt ovat yleensä aitoja, mutta leikkaajalle ihmiset ovat aina ruudun tuolla puolen. Tuotantoyhtiöiden leikkaamot voivat olla mitä tahansa avotoimiston, pimeän siivouskomeron tai kattuhuoneiston välillä. Leikkaaja leikkaa kuulokkeet päässä avotoimistossa saman pöydän ääressä kahden tuottajan välissä, tai siivouskomerossa jossa ei ole ikkunaa - eikä ilmanvaihtoa. Kuulokkeet ovat halvimmat mitä kaupasta löytyy, eikä leikkaaja kuule dialogia, koska toinen tuottajista puhuu puhelimesta ja kiroilee koväänisesti - toinen kuuntelee musiikkia Spotifysta. Leikkaaja lähettää valmiit versiot kommentoitavaksi Vimeon välityksellä ohjaajalle sekä tuottajalle, joka ei vastaa sähköposteihin. Ohjaajien kommentit leikkaaja vastaanottaa sähköpostitse, johon muutosehdotukset on jäsenneltä ranskalaisin viivoin. Ohjaajia on kaksi - he eivät kommunikoi keskenään, joten heidän lähettämät muutosehdotukset ovat päinvastaisia. Leikkaajan lähettämiin sähköposteihin

ei vastata. Leikkaaja ei näe ohjaajaa tai puhu tämän kanssa viikkoihin. Ohjaaja ei ole tyytyväinen, ja toinen ohjaajista kertoo tuottajalle ettei leikkaaja ole huomioinut hänen muutosehdotuksiaan. Leikkausaikaa jatketaan, tämä on leikkaajan vika. Toisesta ohjaajasta leikkaaja ei enää kuule mitään, ja lopulta pääohjaaja toteaa ettei hänellä ole enempää aikaa, joten ohjelma saa mennä läpi sellaisena kuin se nyt on - kunhan pari hänen muutostaan on tehty. Leikkaajan työsopimus päättyy, eikä hän kuule projektista enää mitään sen jälkeen. Kukaan ei sano kiitos. Leikkaajan palkka maksetaan myöhässä asiasta sähköpostitse lähetetyn huomautuksen jälkeen. Leikkaaja saa kuukausia myöhemmin kutsun karonkkaan, jossa ohjaaja on niin kännissä ettei pysty puhumaan. Kuvausryhmän ihmiset ihmettelevät mikseivät muista nähneensä leikkaajaa kuvausten aikana, ja kysyvät onko leikkaaja kenties osa valoryhmää? Tuottaja ei ole karonkassa.

Monesti leikkaajaan kohdistuu valtavia paineita koko työryhmän suunnalta. Oletetaan leikkaajan voivan pelastaa kenties epäonnistuneet tai kiireessä kuvatut kohtaukset, taikomaan ruudulle jotain sellaista mitä ei ole olemassa. Tämä johtuu mielestäni siitä, ettei kaikilla elokuva-alalla työskentelevillä ihmisillä ole hyvää käsitystä siitä mitä leikkaaja todella tekee. Edes ohjaajat ja tuottajat eivät aina tunnu tietävän mikä leikkaajan tehtävä on, tai miten hänestä voisi saada eniten irti. Leikkauksen perussanastoa ei ymmärretä. Leikkaajaa pidetään usein teknisenä apukätenä, koska usein iso osa leikkaamista on teknisten laitteiden, formaattien ja tietokoneen kanssa painimista, ja tämä vie energiaa itse leikkausprosessilta. Jos jokin elokuvassa ei toimi, siitä on helpointa syyttää leikkaajaa, koska vasta leikkaaja muodostaa näkyville sen mihin kaikki aiempi työ on tähdännyt.

Myös näkemyserot ohjaajan ja leikkaajan välillä voivat pitkittyessään edetä siihen pisteeseen, että ohjaaja "tietää" miten elokuva tulisi leikata, mutta leikkaaja ei sitä ymmärrä. Osassa tapauksia se voikin olla totta, ja mikäli leikkaaja huomaa ettei hänestä ole syystä tai toisesta projektin leikkaamiseen, on kaikkien kannalta parempi että leikkaaja käy keskusteluja ja tekee asian selväksi. Jos haluan elättää itseni leikkaamalla en voi aina valikoida mitä projekteja otan vastaan. Olen tehnyt projekteja joissa olen huomannut jo ensimmäisestä palaverista, etten ole yhteensopiva ohjaajan kanssa, vaikka projekti onkin muilta osin ollut mielenkiintoinen. Aloittelevana leikkaajana voi kuitenkin tuntua ettei valinnanvaraa ole, ja eihän sitä tiedä - ainahan karonkassa tai ensi-illassa voi päästä tutustumaan alan tekijöihin.

Esimiehen tai näkyvän johtajan puute - siis perinteisen työpaikan hierarkian puute aiheuttaa helposti sellaisen tunteen, ettei ole ketään kenen kanssa keskustella työhön liittyvistä ongelmista tai negatiivisista asioista. Jos yksi leikkaaja uupuu, voi tuottaja todeta vain että oven takana on jonoksi asti seuraavia leikkaajia. Turvaverkot ovat siis täysin olemattomia.

7.1 Aikataulutuksen haasteet

Leikkausaikataulut ovat tiukkoja. Usein tekniselle säätämiselle ei ole laskettu aikaa, materiaaleja ei ole koodattu leikattavaan muotoon, kukaan ei ole miettinyt elokuvan workflowta tai materiaali on synkkaamatta ja järjestelemättä. Leikkaaja aloittaa työnsä synkkaamalla ja järjestämällä materiaalin. Yksi tekninen ongelma missä tahansa vaiheessa projektia, kuvausten viivästyminen tai mikä tahansa pieni ongelma voi sysätä elokuvan aikataulua 2-3 viikkoa alunperin suunniteltua myöhemmäksi. Pahimmillaan esimerkiksi korruptoituneet tiedostot voivat sysätä aikataulun raiteiltaan, jos joudutaan tekemään esimerkiksi uusintakuvauksia.

Usein elokuvan esityskopion tekeminen ja loppusäätäminen vie useita päiviä työaikaa, jota ei ole aikataulutettu alkuperäiseen suunnitelmaan. Värimäärittelyn ja äänitöiden aikatauluista johtuen esityskopion tekeminen ja tarvittavien tiedostojen kanssa säätäminen voi tapahtua monta kuukautta sen jälkeen kun varsinainen leikkaaminen on tapahtunut. Tässä vaiheessa leikkaaja on usein jo kiinni toisissa projekteissa, joten jos esityskopion tekeminen jää leikkaajalle, joutuu sitä tekemään kaiken muun ohella. Esityskopioiden tekeminen jätetään usein viime hetkeen, koska tekijöillä ei ole hyvää käsitystä siitä miten kauan sen tekemiseen olisi syytä varata aikaa.

Joskus leikkaajan oletetaan jo lähtökohtaisesti tallentavan ja säilyttävän elokuvien esityskopioita ja lähettävän niitä edelleen. Leikkasin muutaman päivän projektin eräälle kokeneelle dokumenttiohjaajalle. Projektin päätyttyä lähetin hänelle tarvittavat tiedostot ja valmiin digitaalisen esityskopion. Myöhemmin hän pyysi minua lähettämään kiireessä esityskopion muistitikulla johonkin tapahtumaan, jossa elokuvaa esitettiin, koska hän oli itse matkoilla. Monta kuukautta myöhemmin hän pyysi jälleen minua lähettämään

elokuva eteenpäin toiseen esityspaikkaan. Tässä vaiheessa olin jo tyhjentänyt kovalevyni uusille projekteille. Ohjaaja totesi ettei hän osaa, eikä hänellä ole mahdollisuutta tallentaa esityskopioita, vaan se oli minun hommani koska tuottajaa ei kyseisessä tuotannossa ollut.

Kuukausienkin päästä vanhan projektin pariin astuminen on henkisesti rankkaa ja vaatii aina väistämättä siirtymän myös henkisesti sen projektin aikana läpikäytyihin tunteisiin. Tämä henkinen siirtyminen projektista toiseen voi viedä aikaa enemmän kuin itse tekninen säätäminen. Jo ennen projektiin astumista tulisi tehdä selväksi, että lisätyöt sovitaan ja aikataulutetaan erikseen.

Leikkaamisen kautta voimme saada kurkistuksen milloin minkäkinlaiseen todellisuuteen. Voimme uppoutua materiaaliin, tunteisiin ja antaa materiaalin ja intuitiomme viedä - luoda, kuvitella ja ihmetellä. Flow-tilaan pääseminen elokuvan leikkausvaiheessa on erityinen kokemus, jolloin helposti unohtaa itsensä ja maalliset tarpeensa, kuten syömisen ja nukkumisen. Intensiivisessä leikkausvaiheessa ei halua antaa minkään häiritä itseään, ja silloin helposti oma vapaa-aika unohtuu.

7.2 Jatkuvuuden pelko

Yksi ylikuormitukseen johtavista seikoista on ylityöllistyminen. Pelko töiden jatkuvuudesta ja tulevista tuotannoista ajaa tähän helposti. Ylityöllistyminen yhdistettynä aikataulujen venymiseen aiheuttaa sen ettei leikkaajalle jää aikaa palautua projektien välillä. Usein olen lipsunut tekemään kuusipäiväistä viikkoa, ja monesti myös tehnyt viikkoja ilman yhtäkään vapaapäivää. Olen kokenut vaikeaksi viisipäiväisen työviikon osittain siksi, että saan tuotantoihin liittyviä puheluita ja kyselyitä myös viikonloppuisin. Kiireisissä projekteissa saattaa puhelu tulla torstaina ja työn pitäisi olla valmis maanantaina tai tiistaina. Rahapulassa voi helposti lähteä tällaiseen projektiin, mutta vaarana on että viikonlopputyöskentelystä muodostuu tapa ennemmin kuin poikkeus.

Projektiluonteinen työskentely johtaa herkästi siihen, että on kausia jolloin ei ole paljoa töitä, ja toisaalta jaksoja joihin kaikki työt keskittyvät. Työtä tehdään silloin kun sitä on,

joka johtaa siihen että projektit limittyvät keskenään. Toisten aikataulujen venyessä tehdään projekteja lopulta yhtäaikaaisesti. Tunnen että vastuu inhimillisistä työajoista ja esimerkiksi viisipäiväisestä työviikosta on minulla itselläni. Alan käytännöt ovat kuitenkin sellaisia, että ihmisille voi soittaa mistä asiasta tahansa, minä päivänä tahansa ja mihin aikaan tahansa. Näen itse ongelman siinä että tuntuu jopa hassulta kirjoittaa, että elokuvaleikkaaminen olisi minulle työtä. Me olemme taiteilijoita, teemme asioita intohimosta, ja ainakin oma suhteeni leikkaamiseen on sellainen, etten osaa nähdä sitä varsinaisesti työnä. Minulle leikkaaminen on kehittynyt harrastuksesta ammatiksi, ja ehkä siitä syystä minun on vaikeaa edelleenkin käsitellä leikkaamista varsinaisesti ammattina, johon ajatukseen olen päässyt vasta viimeisen puolen vuoden aikana. Leikkaajan ammattitaitoon kuitenkin kuuluu myös omasta työajasta, aikatauluista ja hyvinvoinnista huolehtiminen.

7.3 Epäily ja epävarmuus

Leikkaajan tulisi omata loputon ymmärtämiskyky erilaisille ihmisille ja leikkaaja suodattaakin paljon kuvaustilanteissa kertynyttä kuonaa lävitsensä. Mietin usein olenko huono leikkaaja? Rationaalisesti ajateltuna tiedän, että elokuva on monien tekijöiden ja sattumien summa. Mikäli elokuva ei saa festivaalimenestystä tai se ei päädy esitettäväksi kuin muutaman kerran, tulen väkisinkin ajatelleeksi johtuuko se siitä etten osannut leikata elokuvaa paremmin?

Leikkaaja ottaa usein kritiikin vastaan ohjaajalta, tuottajalta tai muulta ryhmältä, koska leikkausvaihe on ensimmäinen kerta, jolloin elokuvan voi nähdä kokonaisuutena, lihallisena olentona. Elokuvaa ei toimi, se on hidas, pitkästyttävä - olenko minä leikkaajana kaikkea tätä ja kaikesta tästä vastuussa? Juuri se materiaaliin uppoutumisen ihanuus on se, mikä tekee leikkaajasta niin alttiin ja haavoittuvaisen kritiikille. Tietty etäisyys projektiin ja leikattavaan materiaaliin on elinehto, mutta olen kokenut tasapainon löytämisen materiaaliin joskus vaikeaksi. Jos kaikki leikkaamisen ulkopuolinen elämä jää vähiin, voi kritiikkiä alkaa helposti ottaa henkilökohtaisena ja tämä syö ammatillista itsetuntoa.

Epävarmuuden kanssa voi oppia elämään ja siitä voi nauttia. Tämä on omalla kohdallani

vienyt todella paljon aikaa ja vaatinut minulta oman asenteeni tarkkailua. Niin kauan kuin ajattelen leikkaamista jonain muuna kuin työnäni - oli se sitten harrastus tai intohimo - pystyn helposti putoamaan kehään, jossa olen jatkuvassa ylirasituksessa ja stressissä. Uupumista helpottaa jos työskentelee kotona, jolloin "työpistettä" ei käytännössä pääse pakoon. Silloin voi helposti kokea syyllisyyttä siitä, ettei ole koneen ääressä työskentelemässä.

7.4 Sielun myymisestä

Joskus on pakko ottaa vastaan projekteja jotka eivät ole taiteellisesti palkitsevia. Mainosten leikkaaminenkin voi olla palkitsevaa, mutta kiivas työtahti ja markkinointi-ihmisten palveleminen voi alkaa nopeasti tuntumaan sielun myymiseltä paholaiselle. Ihannetilanteessa leikkaisin tietysti vain itselleni tärkeitä projekteja, mutta todellisuudessa joudun tasapainoilemaan sielun myymisen ja palkitsemisen välillä jatkuvasti. Ainakin minulle oli todella tärkeää sisäistää se, etten saa mainosten tai lyhyiden markkinointivideoiden leikkaamisesta mitään henkistä palkintoa. Leikatessa elokuvaa verrattuna mainosten leikkaamiseen, jo kommunikoinnin taso ja tyyli ovat aivan toisenlaisia. Elokuvassa yleensä pohditaan mikä on meidän intentiomme elokuvantekijöinä, mitä haluamme näyttää katsojalle omasta maailmastamme, mitä välitämme katsojille ja miksi? Markkinointivideoissa voidaan leikata esimerkiksi toiminnaltaan sisällöttömiä kuvia täysin perusteetta nopeatempoisesti peräjälkeen, jotta katsojalle tulisi vaikutelma että asioita tapahtuu - että asia näyttäisi mielenkiintoiselta.

Mietin mikä on motivaationi olla alalla jos olen kertakäyttötavaraa, helposti korvattavissa oleva? Miksi haluan leikata ja tehdä elokuvaa, jos kuka tahansa voidaan ottaa tekemään työni jos uuvun? Alan kannalta olen vain työntekijä, mutta kuitenkin itse tunnen olevani itsenäinen, ajatteleva, tunteva, luova ihminen. Ajattelin koulun alkuvaiheessa että tärkeintä on päästä leikkaamaan mahdollisimman paljon, mutta myöhemmin olen ymmärtänyt, että tärkeintä onkin se minkälaisen ihmisten kanssa projekteja teen. Pointti ei kai olekaan olla korvaamaton superleikkaajana, vaan löytää yhteys niiden ihmisten kanssa joiden kanssa leikkaa.

8 Havaintoja haastatteluista

Kaikki haastattelemani henkilöt ovat jo valmistuneet koulusta ja toimineet leikkaajina erilaisissa tuotannoissa 6-12 vuotta. Haastatteluissa oli kuusi vakiokysymystä, jotka löytyvät opinnäytteen liitteenä, mutta tapauskohtaisesti esitin myös jatko- tai lisäkysymyksiä. Kaikki haastateltavista ovat aloittaneet tekemään töitä jo kouluaikanaan, ja tehneet koulun lisäksi muita ylimääräisiä projekteja. Kaksi heistä on naisia ja kaksi miehiä. Haastateltavat ovat valikoituneet sattumanvaraisesti, enkä ole ennen haastatteluita tiennyt heidän uupumustaustastaan. Osasin odottaa rankkojakin kokemuksia, mutta yllätyksekseni haastateltavien kokemukset olivat monilta osin hyvin samankaltaisia kuin omani. Kaikki heistä ovat läpikäyneet jonkin asteisen uupumisen tai totaalisen burnoutin, ja kaksi heistä on hakenut apua tilanteeseensa psykologilta tai lääkäriltä, samoin kaksi on hakenut apua pidemmästä leikkaustauosta.

Jokaisella haastateltavista uupumiskokemukset liittyvät aikaan, jolloin he ovat yhä olleet koulussa ja siirtymässä vakituisemmin työelämään. Kokemuksen karttuessa uupumiskokemukset ovat vähentyneet tai niitä on opittu hallitsemaan paremmin. Haastateltavat arvioivat tämän johtuvan elämänarvojen muuttumisesta, terveemmästä suhtautumisesta työhön tai itsekunnioituksen ja itsevarmuuden lisääntymisestä. Vaikka myöhemmin on tullut myös vaikeita aikoja ja projekteja, niistä on koettu selviävän aiempaa helpommin. Toisaalta osa haastateltavista on kokenut että samoihin ongelmiin esimerkiksi palkkaneuvotteluissa tai leikkauksen aikatauluttamisessa törmää toistuvasti kokemuksesta huolimatta.

Haastatteluissa tuli myös ilmi, että koulu aikaan ylimääräisistä projekteista kieltäytyminen on koettu vaikeaksi ja projekteja on helposti "haalittu" liikaa itselleen. Ensimmäisissä palkallisissa tuotannoissa työn realiteetit ovat tulleet yllätyksinä, esimerkiksi työilmapiiri on koettu hankalaksi, henkisen tuen tai johtamisen puute on yllättänyt tai on ollut vaikeuksia vastata alan korkeisiin vaatimuksiin. Osalla haastateltavista on myös ollut tunne, että ensimmäisissä palkkatöissä on yritetty polkea leikkaajan palkkaa. Erityisesti nuorena - noin 20-vuotiaana - kouluun päässeillä on ollut huonouden tunteita jo koulun alkuvaiheista lähtien, tai he ovat pelänneet epäonnistuvansa töissään, jolloin koetut työn paineet, kritiikki tai epäonnistuminen on otettu helposti itseensä. Alkuvaiheen töissä ei

ole osattu suojella itseään: Töitä on tehty liiallisella intensiteetillä ja omaa aikaa sekä jaksamista ei ole osattu seurata kovin hyvin.

Leikkaajien ei kuitenkaan koeta olevan erityisasemassa uupumisen suhteen tai uupumisherkempiä kuin muidenkaan elokuva-alalla. Syiksi leikkaajien kokemaan kuormitukseen mainitaan toistuvasti työskentelyilmapiiri, joka liittyy tuottajiin tai muutoin epäammattimaiseen johtamiseen - ei esimerkiksi ymmärretä leikkaamiseen menevää aikaa, käyttäydytään huonosti leikkajia kohtaan, vaaditaan työskentelemään epäinhimillisiä aikoja tai ei ymmärretä mitä leikkaajan työnkuvaan kuuluu. Joskus myös ohjaajat voivat leikkaamisen alkaessa kritisoida materiaalia, kuvaustilanteita tai häiritä ja vaikeuttaa leikkaajien työskentelyä muuten, esimerkiksi tarkkailemalla leikkaajan selän takana jokaista skarvia työn ollessa vielä kesken. Leikkaaja voi joutua esimerkiksi vakuuttelemaan ohjaajalle materiaalin toimivuutta, vaikkei ole vielä päässyt kunnolla alkuun omassa työssään. Kolme haastateltavista sanoo joutuneensa toimimaan ohjaajan psykologina ja käsittelemään liiallisissa määrin ohjaajan yksityiselämän asioita. Toisaalta tässä on tunnustettu olevan osittain kyse myös ohjaajan ja leikkaajan välisestä henkilökemiasta. Jokaisen kohdalla kävi ilmi että on tärkeää löytää henkilöitä, joiden kanssa on hauska tehdä töitä - eli henkilöiden välinen yhteensopivuus on koettu tärkeämmäksi kuin projektin ansiot.

Oman jaksamisen suhteen haasteelliseksi mainittiin esimerkiksi se, että työn tauottaminen ja lomien pitäminen on omalla vastuulla. Pitempien projektien jälkeen jää helposti tyhjiöön, jolloin esimerkiksi loma tai matkustaminen voi auttaa pääsemään irti työhön liittyvästä stressistä. Haastateltavista kolme on kokeillut tai vakituisesti ostanut ulkomaan lennot projektien jälkeiselle ajalle, ja kaksi käy vuosittain lomalla ulkomailla saadakseen taukoja. Lento ulkomaille on helpottanut aikatauluttamista ja toisaalta raskaan projektin tapauksessa voi motivoida itseään sillä, että on lähdössä matkalle.

Kokeneidenkin leikkaajien parissa tulevaisuuden työtilanne huolestuttaa, mutta ei enää siinä määrin kuin alkuvaiheessa. Pitkään alalla olleena on helpompi kommunikoida ja sanoa suoraan, mikäli ei pysty suoriutumaan aikatauluista tai muista työhön liittyvistä haasteista. Tiedetään että on myös muita leikkajia jotka pystyvät paikkaamaan itseään, eikä koeta että kaikki työ pitäisi tehdä itse.

Yhdessä haastattelussa tuli myös ilmi koulun merkitys tiedonjakajana siirryttäessä koulusta työelämään. Koulu voisi tarjota lisätietoa Suomen elokuvatyöntekijöiden liitosta, ansiosidonnaisesta päivärahasta ja muista tavallisista työhön liittyvistä asioista ja turvaverkoista. Tämä voisi helpottaa työelämään siirtymistä ja epävarmuutta, jota koetaan ensimmäisissä projekteissa. Vaikka kursseja on koulussa järjestetty, niitä voisi olla enemmän tai järjestää opintojen eri vaiheissa. Yllättäen haastatteluissa nousi keskusteluun myös vertaistuen tai yhteisöllisyyden kaipuu koulun päättymisen jälkeen.

Leikkaajat eivät ole kovin hyvin liittoutuneita. Toivottiin leikkaajien välistä yhteistoimintaa, tiedonjakamista tai esimerkiksi yhteistä illanviettoa - myös neuvoja tai teknistä tukea toisilta leikkaajilta. Leikkaajille yhteiset työtilat tai työhuoneet voisivat helpottaa kalustohankintoja ja työmääristä selviämistä. Nämä seikat voisivat helpottaa esimerkiksi palkkaneuvotteluja, yleistä työilmapiiriä, aikatauluttamista ja tiedonkulkua huonoista työkokemuksista ja yleisestä palkkatasosta.



9 Miten välttää uupumista?

Tässä kappaleessa haluan jakaa omien kokemusteni sekä muiden leikkaajien kanssa käymieni keskustelujen pohjalta keinoja, joilla omaa jaksamistaan voi auttaa. Stressin kokeminen ja myös palautumiseen tarvittava määrä on yksilöllistä, joten on haastavaa sanoa mitään yleispäteviä ohjeita. Oman tasapainon löytäminen työmäärän ja levon suhteen on kuitenkin tärkeää, ja tämä voi löytyä tarkkailemalla omaa vointiaan ja kirjaamalla ylös omaan työskentelyyn liittyviä asioita.

Yksi itsestään selvimmistä keinoista jaksamisen helpottamiseen on työmäärän vähentäminen. On syytä miettiä omalla kohdalla montako tuntia päivästä on tehokasta työaikaa - saako asioita paremmin aikaiseksi aamulla vai illalla, yksin vai ryhmässä? Oman kokemuksen mukaan neljä tuntia tehokasta työaikaa on parempi kuin kymmenen tuntia väkisin tekemistä. Käytän itse yleensä aamun ensimmäiset työtunnit kaikkein tehokkaimmin, jonka jälkeen suorituskyky alkaa laskea. Aamulla mieleni on kaikkein kirkkaimmillaan ja pystyn keskittymään parhaiten, joten pyrin leikkaamaan silloin mahdollisimman paljon. Päivän loppuvaiheessa yritän jättää leikkaamisen sellaiseen kohtaan, josta minun on helppo jatkaa seuraavana päivänä. Mietin esimerkiksi asioita jotka ovat vielä avoimia tai vaativat työstämistä, ja jätän itselleni jonkin virikkeen tai kohdan josta ottaa kiinni seuraavana päivänä.

Hätätapauksissa teen töitä viikonloppuisin, mutta pyrin kompensoimaan sitä pitämällä vapaapäivän viikolla tai vähentämällä työmäärää merkittävästi seuraavina päivinä. Myös oman vapaa-ajan merkitseminen kalenteriin helpottaa havainnollistamaan omaa vapaa-ajan tarvetta ja määrää. Varsinkin koulu-aikaan minusta tuntui ettei minulla ollut varaa kieltäytyä töistä, tai että minun piti leikata mahdollisimman paljon. Yhdellä tuotannolla on kuitenkin äärimmäisen harvoin kauaskantoiset jäljet, mutta kuukauden lomalla tuotantojen välissä voi olla loppuelämän mittaiset vaikutukset henkiseen hyvinvointiin. Ihmissuhteiden luominen ja ylläpito on huomattavasti tärkeämpää kuin yksittäisen projektin tekeminen kiireessä.

Joskus tehtäviä kasaantuu syystä tai toisesta ja silloin on hyvä miettiä asioiden tärkeysjärjestystä. Eri tehtävien listaaminen ja numerointi kiireellisyyden ja tärkeyden

mukaan helpottaa ymmärtämään mitkä asiat on tehtävä välittömästi ja mitä voi siirtää esimerkiksi seuraavalle viikolle. Tämän tekniikan ansiosta minun ei tarvitse yrittää muistaa ulkoa kaikkia tehtäviä asioita, ja pystyn rauhoittumaan kun tiedän ettei kaikkea tarvitse tehdä heti. Ajatukseni eivät enää poukkoile tehtävien asioiden välillä, vaan pystyn keskittymään paremmin kuhunkin asiaan kerrallaan. *"Aivotutkimuksen näkökulmasta ihminen voi tehdä vain yhtä tehtävää kerrallaan"* (Huotilainen 2014 - 1.) Useiden projektien tekeminen samaan aikaan voi tuntua tehokkaalta, mutta kokemukseni mukaan se on erittäin haitallista ja vaikuttaa molempiin projekteihin negatiivisesti. Työskentely on helposti epätehokasta ja -täsmällistä kun aivot vaeltavat projektien välillä. Aikaa todelliseen lepoon ja luovien ideoiden ja ratkaisujen tulemiseen jää vähän.

Leikkaajana vietän paljon aikaa suljetussa leikkaamossa ja staattisessa tilassa tietokoneen ääressä. Työmatkojen tekeminen kävellen tai pyörällä helpottaa ja saa myös ajatukset liikkeelle. Aloitin thai-nyrkkeilyn harrastamisen vuoden 2017 alussa, ja olen todennut sen toimivaksi itselleni paitsi henkisiin paineisiin myös leikkaamisesta tullessiin fyysisiin oireisiin selässäni, hartioissani ja käsissäni. Motivaation ja ajan löytäminen liikuntaan on joskus vaikeaa, joten järjestetty ja aikataulutettu liikunta voi auttaa. Myös riittävä levon määrä on tärkeää, koska nukkuminen voi auttaa löytämään uusia työskentelytapoja ja helpottaa oivaltamista (Sallinen 2008.)

Mindfulness harjoitukset auttavat vähentämään ajateltuja stressitekijöitä ja päästämään irti käyttäytymismalleista, jotka johtavat stressaamiseen. Mindfulness-, hyväksyntä-, ja arvopohjaisella (MIHA) ohjelmalla on todistetusti vaikutuksia psykologisiin oireisiin, yleiseen hyvinvointiin ja työkykyyn (Puolakanaho, A., Kinnunen S., Lappalainen R. 2016). Vertaistuen ja erityisesti kokeneempien leikkaajien tuki sekä nuorille opiskelijoille tarjottu mahdollisuus kysyä asioita olisi tärkeää siirryttäessä koulusta palkkatuotantoihin. Mielestäni monet näistä asioista ovat sellaisia, joita voitaisiin painottaa enemmän myös kouluaikana. Opiskelijoille voitaisiin opettaa kykyä pysähtymään ja kuuntelemaan itseään, sekä tunnistamaan liiallisen stressin aiheuttamia oireita.

Ohjaajien ja tuottajien olisi tärkeää muistaa kuunnella leikkaajaa. Leikkaaja tuo tuoreen mielen ja uudet silmät katsomaan elokuvan materiaalia, ja pyrkii tuomaan käsillä olevista aineksista parhaan kakun. Ylikriittinen kommentointi hidastaa ja hankaloittaa leikkaajan tekemää työtä, ja tästä syystä leikkaajan työrauha olisi tärkeää. Minusta tuntuu että olen

leikkaustöissäni törmännyt monesti siihen, että leikkaajan tuoma potentiaali unohdetaan - ohjaaja muistaa kyllä ohjata näyttelijöitä tai esiintyjä, mutta leikkaajan ohjaaminen unohtuu helposti. En tiedä johtuuko tämä ohjaajien stressitasoista jälkituotantovaiheessa, mutta kenties nämä seikat tulisi käydä jokaisen ohjaajan ja tuottajan kanssa läpi jo ennen leikkaamisen aloittamista. Tämä voisi rauhoittaa tilannetta ja muistuttaa kaikkia siitä, että leikkaaminen on tuottoisimpia ja halvimpia vaiheita koko elokuvan elinkaareissa.

Leikkauspäivistä tinkiminen on lyhytnäköistä ja tekee hallaa kaikelle sille työlle, jota elokuvan eteen on siihen saakka tehty. Budjetit ovat tiukkoja, mutta yhden kuvauspäivän karsiminen voi tuoda monia päiviä - jopa viikkoja - lisää leikkausaikaa. Läsnä oleminen ja avoin keskusteluyhteys myös tuotantoportaan ja leikkaajan välillä, sekä tavallinen toisia kunnioittava kanssakäyminen auttaisi työilmapiiriä ja vähentäisi leikkaajan kokemia paineita.

10 Loppupäätelmät ja kiitokset

Kärsin edelleen monista oireista, joita olen käsitellyt tässä opinnäytetyössä. Uupumisesta palautuminen on hidasta ja minulle se on ollut jatkuvaa tasapainon hakemista. Tärkein oppi jonka olen saanut kokemuksistani on, että jos en pysy tiukkana ja annan itselleni luvan, uuvun varmasti. Uupumus ei vain katoa yhtäkkiä vaan se vaatii omalla kohdallani jatkuvaa seurantaa ja elämäntapamuutoksen. Koen olevani hyvä leikkamisessa ja elokuvateko on minulle edelleen intohimo. Olen tunnollinen, uppoudun herkästi siihen mitä olen tekemässä ja kenties sitä kautta olen myös herkästi uupumisvaarassa.

Kun mietin viimeisen vuoden aikana tekemiäni töitä, huomaan ettei tekemieni projektien määrä ole vähentynyt aikaisempaan verrattuna. Itse asiassa projektien koko on kasvanut merkittävästi ja samalla myös vastuun määrä sekä leikkaus- että ohjaustöissäni. Tunnen kuitenkin olevani enemmän tilanteen tasalla ja koen stressiä huomattavasti vähemmän kuin aiemmin. Uskon tämän johtuvan vain siitä, että olen alkanut kiinnittää huomiota enemmän työaikoihin. Olen vähentänyt työaika, mutta teen sen ajan tehokkaammin kuin aikaisemmin. Leikkaajana olen paljon kokeneempi ja käyn koulua vähemmän, joka osaltaan tasapainottaa tilannetta. Olen tehnyt töitä jatkuvasti myös tämän opinnäytetyön ohella, mutta olen muuttanut omaa ajankäyttöäni, liikunnan määrää ja suhtautumistani

töihin. Koen ettei minun enää tarvitse suorittaa kaikkea yksin ja minusta on myös tullut itsevarmempi, joka helpottaa liiallisista töistä kieltäytymistä tai avun pyytämistä.

Haastattelujen kautta herännyt kysymys siitä, ovatko juuri leikkaajat erityisesti uupumisherkässä asemassa, tai onko leikkaajiksi hakeutuvilla ihmisillä jotain yhteisiä persoonallisuuden piirteitä on mielestäni kiinnostava kysymys, ja voisi olla kiinnostava jatkotutkimus aiheeseen.

Kertoessani opinnäytetyöni aiheesta tutuilleni olen kohdannut myös kommentteja, että liiallinen hyvinvointi voisi jotenkin tehdä hallaa projekteille. Ajatus siitä että meidän tulee kärsiä ja olla henkisesti loppu tehdäksemme jotain luovaa on minulle vieras. Mielestäni mielikuva rappiolla olevasta taiteilijapersoonasta, tai elokuvantekemisen ja alkoholin välisestä pyhästä liitosta on vanhanaikainen. Juhliminen on tarpeen, ja voi olla hyvä keino vapautua paineista tai "nollata" tilannetta haastavien projektien jälkeen, mutta niin voi olla myös thai-nyrkkeily, juokseminen tai kutominen. Taidemaalari voi ehkä purkaa omaa sisäistä maailmaansa tai koettua tuskaa kankaalle, mutta onko henkinen pahoinvointi todella edellytys taiteelle? Leikkaajana teen yleensä muiden ihmisten projekteja ja pyrin aina myös tukemaan ohjaajan visiota. Tässä suhteessa leikkajat ovat täysin erilaisia taiteilijoita verrattuna vaikkapa taidemaalariin. Tämä on ehkä ontuva vertaus, mutta mielestäni voimme kokea maailmantuskaa, ottaa kantaa asioihin, tehdä taidetta ja silti pitää huolta itsestämme - nämä eivät ole toisiaan poissulkevia asioita. Voin leikata mainoksia tai tv-viihdettä liukuhihnalla, olla henkisesti täysin loppu ja rappiolla, eikä se tee lopputuloksista mitenkään taiteellisesti parempia.

Yksi haastateltavista leikkaajista kuvaili leikkajan työtä palveluammattina. Työmäärästä puolet voi olla tavallista halon hakkaamista, jossa toteuttaa vain jonkun toisen ihmisen tai tilaajan näkemystä. Toinen puoli on sellaisia töitä, joista todella nauttii ja joissa pääsee toteuttamaan itseään ja tuomaan oman näkemyksensä esiin. Tässä juuri piilee leikkaamisen ydin ja epämääräisyys. Leikkaajina liikumme projektista toiseen ja työryhmästä toiseen. Yhtenä päivänä voimme olla leikkaamassa 5-vuotiaille lapsille suunnattua animaatiota, ja seuraavassa hetkessä leikkaamme dokumentaarista elokuvaa kansanmurhasta. Siirtyminen näiden maailmojen välillä ei käy käden käänteessä. Mieleeni tulee luonto-ohjelmassa näkemäni mustekala *Thaumoctopus mimicus*. *Thaumoctopus mimicus* pystyy muuttamaan väriään ja muotoaan ympäristönsä

mukaan silmänräpäyksessä. Se pystyy omaksumaan piirteitä muiden merieläinten käyttäytymisestä tai muuntautumaan toisen kalan tai esimerkiksi merikäärmeen näköiseksi. Tällaisesta kyvystä voisi monesti olla apua myös leikkaajan työssä. Kenties evoluution myötä tulevaisuuden leikkaajasukupolviin syntyy myös leikkaajia, jotka osaavat mukautua ympäristöönsä ja hypätä projektista toiseen paremmin kuin heitä edeltäneet sukupolvet.

Haluan kiittää elokuva- ja lavastustaiteen laitoksella olevia leikkauslinjan opettajia, jotka ovat jaksaneet pitkään venyneistä opinnoistani huolimatta kannustaa, antaneet voimia ja järjestäneet hienoja kurssikokonaisuuksia. Haluan kiittää myös leikkauskavereitani, joiden kanssa olen saanut viettää paljon hauskoja hetkiä leikkaamossa ja sen ulkopuolella. Kiitos opinnäytetyön tarkastajille ja ohjaaville opettajille. Erityiskiitos haastateltaville leikkaajille, jotka luottivat minuun ja uskalsivat avata henkilökohtaisia kokemuksiaan minulle. Suurkiitos vaimolleni, joka on jaksanut ailahtelevaa mielialaani uupumusten aikaan ja luonut uskoa että selviän työstäni ja koulustani. Kiitos myös vanhemmilleni, jotka ovat tukeneet minua väsymättä opintojeni aikana.



Leikkaaja (Thaumoctopus mimicus) matkalla kohti seuraavia tuotantoja.

Lähteet

Salmela-Aro, Katariina (2009). *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46.

ISBN 978-952-5696-22-6. Saatavilla 15.11.2017

http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf

Kunttu, K., Pesonen T., Saari J. (2016). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. ISBN 978-952-5696-49-3.

Saatavilla 15.11.2017 http://www.yths.fi/filebank/4260-Terveystutkimus_2016_uusin.pdf

Kunttu, K., Pesonen T., Saari J. (2016). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*

-yhteenveto. Saatavilla 15.11.2017 [http://www.yths.fi/filebank/4189-](http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf)

[Yhteenveto_KOTT2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf)

Suominen, Pauliina (2016). *Uupuneet - Aino selvitys jaksamisongelmista Aalto-*

yliopistossa. Ylioppilaslehti Aino. Saatavilla 15.11.2017

<https://ainolehti.fi/aino/uupuneet-jaksamisongelmia-aalto-yliopistossa/>

Sallinen, Mikael (2006). *Stressin ja unen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin*. Suomen

Työterveyslääkäriyhdistys r.y. Saatavilla 15.11.2017

http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tll00350&p_haku=ty%F6terveysl%E4%E4k%E4ri

Puolakanaho, A., Kinnunen S., Lappalainen R. (2016). *Mindfulness-, hyväksyntä, ja*

arvopohjaisen (MIHA) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä.

Tutkimusyhteenveto Muupu-hankkeesta. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 548. ISBN 978-951-39-6562-4 Saatavilla 15.11.2017

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48947/978-951-39-6562-](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48947/978-951-39-6562-4_muupu_loppuraportti.pdf)

[4_muupu_loppuraportti.pdf](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48947/978-951-39-6562-4_muupu_loppuraportti.pdf)

Korkeila, Jyrki (2008). *Psykosomatiikka. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti*.

Duodecim 6/2008. Duodecim 2008;124:683–92

Saatavilla 15.11.2017 <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>

Pentzin, Vuokko (2002). *Stressi voi tuhota aivosoluja*. Kaleva.

Saatavilla 15.11.2017 <http://www.kaleva.fi/teemat/hyva-elama/stressi-voi-tuhota-aivosoluja/483578/>

Työeläkeyhtiö Varma & Suomen mielenterveysseura. *Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen*. Saatavilla 15.11.2017

https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/stressiopas_fin_netti.pdf

Ahola, K., Tuisku, K., Rossi H. (2015). *Työuupumus (burnout)*. Lääkärikirja Duodecim.

Saatavilla 15.11.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681

Huotilainen, Minna (2014 - 1). *Miten virittää aivot toimimaan hyvin?* Työterveyslaitos.

Saatavilla 15.11.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=CdUvLtpgv80>

Huotilainen, Minna (2014 - 2). *Hyvä paha stressi*. University of Helsinki.

Saatavilla 15.11.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=UxwgFf1u12U&t>

Huotilainen, Minna (2016 - 1). *Minna Huotilainen: Tarttuuko stressi?* Helsingin yliopiston

Avoim yliopisto. Saatavilla 15.11.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=YLUt83ogu6w&t>

Huotilainen, Minna (2016 - 2). *Dosentti Minna Huotilainen: Stressi ja aivot*. University of

Helsinki. Saatavilla 15.11.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=U8Tpn4Ra0k0&t>

Mindfulness-kerho Mielekäs (2015). *Mindfulness-kerho Mielekäs - 02 Stressinhallinta*.

Saatavilla 15.11.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=zn8x82JUz44>

McGonigal, Kelly (2013). *How to make stress your friend* Kelly McGonigal. TED.

Saatavilla 15.11.2017 <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Stressin hallinta. Aalto-yliopiston verkkosivu.

Saatavilla 15.11.2017 <https://into.aalto.fi/display/fiopiskelutaidot/Stressin+hallinta>

Kuvat

KANSIKUVA. Kalevi Helvetti. Teoksen nimi ja vuosi ei tiedossa.

KUVA 2. KC Green (2013). *On fire*.

KUVA 3. KC Green (2016). *This is not fine*.

KUVA 4. Tuntematon valokuvaaja. Lähde <http://thedivebible.com/scuba-diver-life/marine-species-the-mimic-octopus/>

Liite 1

Haastattelukysymykset (Näiden kysymysten lisäksi esitin tapauskohtaisesti lisäkysymyksiä).

1. Missä ja milloin aloitit opiskelut ja milloin valmistuit?

2. Miten luonnehtisit itseäsi opiskelijana?

Lisäkysymykset: Teitkö töitä samanaikaisesti opiskelun kanssa?

3. Koetko uupuneesi tai ovatko stressitasosi olleet liiallisia?

Lisäkysymykset: Mikä johti uupumiseen? Mitä tunteita uupumiseen liittyi? Onko uupumusta diagnosoitu? Oletko käynyt hoidossa stressin tai uupumisen takia? Jos olet, niin missä?

4. Ovatko juuri leikkaajat erityisesti vaarassa uupua?

Lisäkysymykset: Miksi leikkaajat uupuvat? Mikä leikkaamisessa kuormittaa?

5. Miten selvisit uupumisesta / liiallisesta stressistä?

6. Minkälaisia keinoja sinulla on välttää liiallista stressiä?

Lisäkysymykset: Miten hallitset aikataulujasi ja työmäärääsi?